



# Taller de Ayuno

Seminario corto

*Para el público en general. Especialmente para naturópatas, y profesionales de la salud y el bienestar.*

Las Palmas: Empieza el 11 MAR en horario de 10:00 a 14:00 (Sáb)

Vecindario: Empieza el 10 JUN en horario de 10:00 a 14:00 (Sáb)

El ayuno es la abstinencia voluntaria del consumo de alimentos sólidos y de bebidas estimulantes (cafeína, alcohol...), por un tiempo determinado.

Entre 6 y 12 horas después de la última comida, el cuerpo ya no tiene glucosa circulando, y recurre a la que hay almacenada en el hígado y los músculos en forma de glucógeno. Entre 12 y 16 horas después de la última comida, ya no queda glucógeno, y el cuerpo recurre a gastar los depósitos de grasa.

El exceso de grasa corporal, entre otros muchos problemas de salud, predispone a padecer de colesterol alto, y aumenta la probabilidad de sufrir un ataque al corazón. Además, la grasa corporal es un depósito de almacenamiento de toxinas. Por eso, cuando ayunamos nuestro cuerpo se limpia a fondo, elimina los desechos.

El ayuno es una forma potente y natural de fortalecer la salud, pero debe hacerse con el asesoramiento adecuado, y observando unas fases de preparación previa, y terminación correcta.

Varias investigaciones científicas han demostrado una multitud de beneficios del ayuno, neurológicos, metabólicos, cardiovasculares, cerebrovasculares, etc.

Normalmente, una persona sana tiene energía suficiente para hacer un ayuno, aunque es recomendable hacerlo con supervisión, y estar pendiente de los cambios fisiológicos que ocurran.

Con este taller, los participantes que lo deseen, podrán comenzar la práctica del ayuno.



## Información del curso

### DURACIÓN Y COSTES

Precio total: 50 €

Horas	Matrícula
04:00	50 €

Seminario intensivo de cuatro horas de duración total

- **Matrícula (coste del material y diplomas):** Deberán abonarse antes del comienzo del curso.

### RECURSOS MATERIALES POR ALUMNO

*Todo el material que se suministra está incluido en el precio de la matrícula.*

### MATERIAL ADICIONAL QUE HA DE TRAER EL ALUMNO

- **Para la matrícula:** Es necesario presentar el DNI.
- Ropa cómoda.
- Material para tomar notas.

### DIPLOMAS

Una vez superado el curso y se haya obtenido la calificación de APTO, teniendo en cuenta que se ha de estar al corriente en el pago de las mensualidades se entregará el **diploma de la Escuela Begoña Ferrero**